சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 12 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2024 செப்டம்பர் 1, 1993 ★ இதழ்: 5



சிறப்புக் கட்டுரை:

மனிதனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விருந்தாளிகள்



இந்த இதழில்

ஆஸ்பெஸ்டாஸ் (Ashestos)
யானைக்கால் நோய் (Filariasis)
கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகள் குணமாக
சுவாசகாசம்
உள்ளமே கோவில்
(பெண்கள் பகுதி) பெரும்பாடு என்னும் நோய்
அந்தக்காலத்தில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள்
விசாரிக்க ஒரு நீதிமன்றம் கிடையாதா?
-டாக்டர் பலராமய்யா
மூன்று வியாதிகளைபோக்கும் திரிபலை!
இரத்த அழுத்த நோய் வராமல் தடுக்க!
உடல் வியாதிகட்கு ஏற்ற குடிநீர் வகைகள்!
தாது விருத்திக்கு பாயாசங்கள்
விஷத்தை முறிக்கும் அதிசய மூலிகைகள்!
வயதான காலத்தில் ஏமாற்றம்!
கண் காது குறிகளைப்பார்த்து

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

நோய் கண்டவுடன் "எனிமா" கொடுத்து மலக்குடலைக் கழுவிவிட வேண்டும் இப்படிச் செய்தால நோயின் கடுமை பாதிக்குமேல் தணிந்துவிடும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி
உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 12 | 1993 செப்டம்பர் 1, | இதழ் 5

மனிதனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விருந்தாளிகள்!

இன்றையதினம் மனிதனுடைய வாழ்க்கை நிலை, பொருளாதார நிலைமை, தனிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்கள், இவைகளைப் பொறுத்தே, வியாதிகளின் தன்மையும் பெருகுகின்றது நாம் உண்ணும் உணவுகளின் மூலமாகவும், உடலிலுள்ள தோலின் மூலமாகவும், நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலமாகவும் நம் உடலில் குடல் புழுக்கள் வளருகின்றன.

இதிலே நீளப்பூச்சி, தட்டைப் பூச்சி, கீரிப்பூச்சி, நாடாப்பூச்சி, கியார்டியாஸிஸ் என்று நாற்பது வகையான புழுக்கள் நம் உடலில் வளருகின்றன.

இதில் எல்லா நாட்டு மக்களின் உடலிலும், குறிப்பாக சீனா, இந்தியா, பசுபிக் தீவு முதலிய இடங்களிலும் மக்களிடத்தில் 'Ascaris-Lumbricoides' என்ற சிறு குடற்புழு வளருகின்

றது, அசுத்தமான பச்சைக் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதி னாலும், அசுத்தமான தண்ணீ ரைக் குடிப்பதினாலும் அசுத்த மண்ணை தொடுவதினாலும் சில சமயங்களில் தூசியில் கலந்துள்ள இந்த புழுவின் முட்டைகளைச் சுவாசிப்பதி னாலும் இந்த புழு மனித உடலிலே வளருகின்றது.

மனிதனின் உணவுக் குழாய் வழியாய் செல்லும் இந்தப்புழு முட்டையானது ''டியோடினம்'' என்ற பகுதிக்கு சென்றவுடன், அங்குள்ள செரிமான திரவத்தி னால், அந்த முட்டையின் ஒடு

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

தசத்துவாரி

பத்து துவாரங்களை உடைய உடம்புடையவள்.

கண் 2
காது 2
மூக்கு 2 (துவாரம்)
வாய் 1
கருவாய 1
எருவாய்1
நீர்வாய்

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

கரைக்கப்பட்டு, சிறுபுழுமுட் டையிலிருந்து வெளியாகி, சிறு குடலின் மேற்பகுதிக்குச் செல் கிறது.

இந்தச் சிறுபுழு. சிறுகுடலின் மெல்லிய ஜவ்வுகளைத்துளைத் துக்கொண்டு, கல்லீரலுக்குச் செல்கிறது. அங்கு நான்கு நாட்கள் தங்கிவிட்டு, இருதயத் திற்குச் சென்று, நுரையீரலை அடைகிறது பிறகு, மூச்சுக் குழல் வழியாக, உணவுக் குழலுக்குள் சென்று, இரைப் பையைத்தாண்டி, பழையபடி சிறுகுடலின் மேற்பகுதிச்குச் கிறது. இந்த சிறுபுழு, பெரியப் செல் புழுவாக மாறுவதற்கு ஆறு வாரங்களிலிருந்து பத்து வாரங்களில் வளர்ந்துவிடும். இதில் ஆண் புழு 25செ.மீட்டர் வரையிலும் பெண் புழு 40செ.மீ வரையிலும் நீளமிருக்கும். நன்றாக வளர்ந்த புழு மண் புழுவைப்போன்று உருவத்தை ஒத்திருக்கும். இது நீண்ட உருண்டை வடிவமாகவும், இரு நுனியும் குவிந்தும் காணப் படும்.

இந்த சிறிய புழுவினால் இருமல், சளி, மேல்மூச்சு இவை கள் உண்டாகும். உடலில்

நமைச்சலும் உண்டாகும். ஈசனோபிலியா (Eosino philia) என்ற கிருமி இரத்ததில் அதிகமாக காணப்படும். நன்கு வளர்ந்த புழுவினால், டைபாய்டு போன்ற சுரமும், உடல் நமைச்சலும், முகம் வீங்குதல், கண்ணோய் முதலியன உண்டாகும்.

இந்தப் பூச்சிகள் அதிகம் இருந்தால் இருந்தால் குடலில் திடீர் அடைப்பு, (Intestinal Obstrution), குடல்வால் அழற்சி (Appendicities) மஞ்சட் காமாலை, கல்லீரல் கட்டி முதலியன உண்டாகும்.

லக்னோவிலுள்ள கிங்ஜார்ஜ் ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் இந்த புழுவை முற்றிலும் அகற்றுவது வேப்பஇலை NeemPlant என்று கண்டு பிடித்துள்ளனர். சித்த மருத்துவ முறையில் வேப்ப இலையை அரைத்துக் கொடுத்து, இந்த வியாதியைக் குணப்படுத்துவது என்பது பல்லாண்டுகளாக கடைப் பிடித்து வரும் முறையாகும்.

விதையுள்ள திராட்சைப்பழம் இதனுடன் வாய் விளங்கச் சூரணம் சமனளவு எடுத்து,

* * * * * * * * * * * *

வாழைப்பிஞ்சு!

இந்த வாழைப்பிஞ்சுவானது மதுமேகத்தை குணமாக்கும். மூலக்கடுப்பு முதலியன குணமாகும்.

* * * * * * * * * * * *

திராட்சை விதைகளை நீக்கி, அந்த விதைப்பிரமாணம் வாய் விளங்கச்சூரணத்தைஅதற்குள் செலுத்தி, பெரியவர்களுக்கு இருபது பழங்களும் சிறுவர்களுக்கு பத்து பழங்கள் வரை கொடுக்க அவர்கள் மெல்லாமல் விழுங்கி இதைப் போல மூன்று நாட்கள் கொடுக்க வயிற்றுக் கிருமிகள் நீங்கும்.

கல்யாண முருக்கன் விதையினை 50 கிராம் எடுத்து தூள் செய்து, இதனுடன் மாதுளம் பழச் சுளை பத்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பூச்சிகள் வெளியேறும்.

வாய்விளங்கச்சூரணம் இந்துப்புத்தூள் இவைகளை ஒவ்வொரு வகைக்கும் 20 கிராம்

சந்தாதாரர்கள் கவனிக்க !

ஆண்டு சந்தா ரூ. 28—00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 300—00 நேரிடையாக பணம் செலுத்தும் அன்பர்கள் கீழ்க்கண்ட இரண்டு விலாசங்களிலும் பணம் செலுத்தலாம். பாங்க் இருக்கின்ற இடங்களிலுள்ள அன்பர்கள் 'சித்த மருத்துவம்' என்று D. D. எடுத்து கிளை சென்னை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பவும்.

சித்த மருத்துவம்
(தலைமை அலுவலகம்)
டாக்டர் சிற்சபை
சித்தானந்தா வைத்தியசாலை,
122-சி, ராஜவீதி,
காஞ்சிபுரம்-2. போன்: 2981

சித்த மருத்துவம்
(கிளை அலுவலகம்)
டாக்டர்
சிற்சபை மருத்துவமனை
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-600 024.
போன்: 428098

குறிப்பு:

சில அன்பர்கள் இவ்வளவு விளக்கமாய் எழுதிய பின்பும் சந்தா எங்கு அனுப்புவது என்று எழுதுகின்றனர். அவர்களும் இதைப்படித்துப் பார்த்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்

எடுத்து, சுத்தி செய்து சிவிதை வேர்ச் சூரணம் 5 கிராமும் பனை வெல்லம் 45 கிராம் எடுத்து முதல் இரண்டையும் நன்கு அரைத்து இதனுடன், பனை வெல்லத்தையும் சிறிது சேர்த்து அரைத்து மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் பூச்சிகள் அழிக்கப்பட்டு, நன்கு பசி உண்டாகும்.

அவற்றினால் அழிக்கப்பட முடியாத பூச்சிகள் குடஜா என்ற மூலிகையிலிருந்து தயாரிக்கப் பட்ட "குடஜா குடி நீரி னுல்" முழுவதும் குணமாகும்.

இப்படி மனிதனே விருந்தாளியாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ள இந்த வயிற்றுப் பூச்சிகளை, நல்ல முறையிலே வெளியேற்றுவது நம் கடமையாகும்.

கௌரவ ஆசிரியர்
டாக்டர்
சி. அம்பிகாபதி

மலரே! மலரே! மக்கள் மறந்த மலரே

கட்டுரையின் தொடர்ச்சி

பரிபாடலில்

"விண்ட கடக மேக மோடதிரத்
தண்டா வருவி யொடிருமுழ வார்ப்ப
அரியுண்ட கண்ணாரொ டாடவர் கூடி
புரிமிண்ட பாடலொ டாடலும் தோன்ற
கூடு நறவொடு காம முகிழ்விரிய
கூடா நறவொடு காமம் விரும்ப"

என்று பாடப்பட்டுள்ளது.

மேகம் என்ற மங்கை அவள் சூல் கொண்டிருக்கும் போது, ஆண்களும் பெண்களும் மதுவைக் குடித்துவிட்டு மயங்கிய நிலையில் இருக்கும்போது இந்த அற்புதமலரான "நறவமலரும்" தன்னுடைய இதழால் தன்னை மூடிக்கொள்கிறது என்று புலவர் பாடுகின்றார். இயற்கையின் விநோதத்தை எப்படி விவரிப்பது!

இந்த அனிச்சப் பூவிற்கு, அருப்பலம் என்றும், கள்ளி என்றும் பெயரிட்டு அழைக்கப் படுகிறது.

இந்த அனிச்சப் பூவானது ஏறத்தாழ எல்லா நிலங்களிலும் பயிரிடப்பட்டது. போகர் என்ற சித்தர் காலத்தில் இந்த 'மாஞ்ச ரோகிணி' என்ற செடியை பாண்டு சம்பந்தமான வியாதிகட்கும் பயித்தியங்கட்கும் பல விதநஞ்சுக்களுக்கும் கொடுத்து குணமாக்கலாம்.

சக்கரவர்த்திக்கீரை

உடலுக்குகுளிர்ச்சி தருவதில் மிகவும் சிறந்தது. உணவு செரியாமை, பேதி, விஷம் முதலியவற்றை குணமாக்கும். மூத்திரம் போகாமல் சிரமப்படும் கல்லடைப்பு நோயை குணமாக்கும். கல்லீரலுக்கு பலத்தை தந்து, வயிற்றிலுள்ள சிறு பூச்சிகளை குணமாக்கும்.

ஆஸ்பெஸ்டாஸ்
(Asbestos)

ஆஸ்பெஸ்டாஸ் என வழங்கும் "கல்நார்" இரும்பு, மக்னீசியம். நிக்கல்' அலுமினியம், ஆகிய வற்றுடன் நுண்மணல் சத்து சேர்ந்த சிலிக்கேட்டு உப்புகளான கலவையாகும் கல்நார் தயாரிப்புத் துறையில் இவ்வகை கற்கள் பல அளவுகளில் சுரங்கங்களிலிருந்து தோண்டி எடுக்கப்பட்டு பின்னர் அவை ஒரே அளவாக உடைக்கப்பட்டு பின்னர் தேவையான அளவுகளில் தகடுகளாகமாற்றப்படுகின்றது.

இப்பணிகளின் போதுசுற்றுப்புறம் கல்நார் துகள்களால் மாசுபடுகின்றன. நச்சு நிறைந்த காற்றை தொழிலாளிகள் சுவாசிக்க நேரிடுகிறது இத்துகள்கள் முச்சுக்குழல் வழியே நுரையீரல் காற்றறைகளை வந்தடைந்து நுரையீரலை பாதிக்க செய்கின்றன.

இந்த ஆஸ்பெஸ்டாஸ் தகடுகள் மனித வாழ்க்கைக்குப் பல வகைகளிலும் பயன் படுவதைப்போல் இவை உபயோகப்படுத்தப்படும் இடங்களில் மனிதனுக்கு நோயையும் தருகிறது.

நுரையீரல் பாதிக்கப்படுவதுடன் புற்று நோயும் ஏறபடுத்துகிறது கல் நார் இழைகளால் மூச்சுக்குழல் புற்று நோய் வருகிறது. நுரையீரல் மேலுறை மற்றும் வயிறு. சீரண உறுப்புக்களை சுற்றியுள்ள பெரிடோனியம் என வழங்கும் சவ்வுறையில் புற்றுநோய் தோன்றுகிறது.

எனவே இத்துறையில் பணி புரிவோர் தகுந்த பாதுகாப்பு கவசங்களை பயன்படுத்த வேண்டும். சுற்றுபுறம் தூய்மையாக இருத்தல் வேண்டும்.

அறிவியல் ஆய்வுப்படி இக்கல்நார் இழைகள் மூச்சுக்குழல் வழியே நுரையீரலுக்கு சென்று பலதுன்பங்களை தருகின்றன. ஆதலால் இந்த தொழிற்சாலையில் பணி புரிவோர், தகுந்த பாதுகாப்புடன் இல்லையெனில் புற்று நோய் வருவதற்கு அவர்களாகவே வழி வகுக்கின்றனர்.

யானைக்கால்நோய்
(Filariasis)

டாக்டர். வேணுகோபால் H.P.I.M.

மனிதனுக்கு சில முக்கிய காரணங்களால் கையோ, கால்களோ யானைக்கால்களைப் போல் மெல்ல மெல்ல வீங்கும். சில சமயங்களில்சுரம்ஏற்படும்! உடலிலுள்ள அறையில் கழலைகள் வீங்கும். இதனால் இதை யானைக்கால் வியாதி என்கிறுர்கள். கைகள், கால்கள் அக்குள், போன்ற இடங்களில் நெறிகள் கட்டி, சுரம் ஏற்பட்டு வீங்கும். மாதர்களின் கொங்கையும், ஆண்களின் பீஜப்பையும் வீங்கும்.

இந்நோயானது ஒரு வகை நுண்கிருமிகளால், தோன்றுகின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இவைகள் மனித உடலில் வபாநீரிலும், வபாதிசுக்களிலும் வளர்கின்றன. இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. பகல்நேரங்களில் புப்புசதசிரங்களிலிருக்கும். இராக் காலங்களில் [illegible] தசிரங்களில் காணப்படும். நடுநசியில் குருதியை எடுத்து பரிசோதனை செய்துப் பார்த்தால் இந்த நுண் கிருமிகள் அண்ணுட்சியில்(Microscopy)ல் நன்கு புலப்ப்டும்.

கடுஞ்சுரம் காயும் வபா கழலைகள் வீங்கும். மாசயினியின் நடையின்மேல் பரபரப்பான தோலில் சிகப்பு வரிதோன்றும், யானைக்கால் வந்ததை சஞ்சார முற்ற திசுக்கள் தாபிதம் கொள்ளும். சாதாரணமாக யானைக்கால் சுரம் 3 (அ) 4 நாட்களுக்கு மட்டும் காயும் உந்தியிலுள்ள வபாகழலைகள் தாபிதமடைந்தால் தொந்திவலி தொந்திநொய்வு, உந்திபேசிகள் விரைத்துக்கொள்ளல், வாந்தி, விக்கல் சுரம் ஆகியவைகள் கண்டு மரணம் ஏற்படலாம்.

பீஜப்பையைப்பற்றிநின்றால், மேற்சொன்ன குணங்கள்

எல்லாம் தோன்றும் சுரத்துடன் குளிர், நளிர், பீஜத்தில் வலி, பீஜ நீர்க்கோவை (அ) பீஜ ஆருதிக்கோவை முடிவில் ஏற்படும். இக்குணங்கள் திரும்ப திரும்ப வரும் அதனால் தோல் தடித்து யானைக்கால் பீஜப்பை யாக பருத்து மாறும்.

சிகிச்சை

இக்குற்றங்களை தணிக்க, கழற்சி எண்ணெய் கொண்டு பேதி மருத்துவம் செய்யவும். மேலும் காக்கட்டான் மாத்திரை தாழம்பூ மாத்திரைகளினால் பேதி மருத்துவம் செய்யலாம்.

சண்டமாருதம், ரசபற்பம், பஞ்சசூத மெழுகு, தாம்பிர மெழுகு, தாமிரக்குழம்பு போன்றவைகளை மிக கடும் பத்தியத்துடன் 40 நாட்களுக்கு ஏதேனும் ஒன்றைக் கொடுக் கலாம். கழற்சிப்பருப்பு, கழற்சி இலை, மொச்சைப் பருப்பு, கொப்பரை தேங்காய் திருவல் ஆகியவைகளை சிறு தீயில் வறுத்து, பீஜப்பையின் மேல் இரவில் படுக்கப்போகும்போது பற்றிட்டு கட்டலாம். கை கால் களுக்கு ஆரம்ப நிலையில் செம்மண் பூச்சு பூசுவது மிகவும் நன்மையைப் பயக்கும்.

நாட்பட்ட யானைக்கால் நோய்கட்கு சிறப்பாக முடிந்த பாடாண பற்பம் மாத்திரைகள் செய்து, உள்ளுக்கு கொடுக்க மிகவும் நன்மையைத் தரும்!

கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகள் குணமாக!

கண்களைப் பொறுத்த வரையில் 96 வியாதிகள் இருப்பதால் அகத்திய முனிவர் கூறுகின்றார். அவற்றில் ஒரு சில முக்கிய வியாதிகளுக்கு மட்டும் மருத்துவ முறைகளை கவனிப்போம்.

அதிமதுரத்தைத் தட்டிப் போட்டு, சம அளவுக்கு முசுமுசுக்கை இலையைப்போட்டு, நெய்விட்டு வதக்கி, இளஞ் சூடாக மெல்லிய துணியில் எடுத்து கண்களின்மேல் (இரவு நேரங்களில்) வைத்து கட்டி, காலையில் அவிழ்த்து விட வேண்டும். இம்மாதிரி பல நாட்கள் செய்யச் செய்ய கண்களில் ஏற்படும் சதை வளர்ச்சி குணமாகும்.

மருதோன்றி இலையை அரைத்து, நாள்தோறும் தலை உச்சியில் வைத்து, பிறகு தலை முழுகிவர வேண்டும். முசுமுசுக்கை இலையை அரைத்து, நெற்றியில் இரவு நேரங்களில் பற்று போட்டு வந்தால், கண்களில் ஏற்பட்ட அம்மை வடுக்கள் நீங்கி கண் பார்வை நன்கு தெரியும்.

புளியம்பூ, இலவங்கம் வெள்ளைக்காக்கணவேர் பூ, துத்தம் துரிசு, பச்சைக்கற்பூரம் இவைகளை ஒரே அளவாக எடுத்து, எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்து குழம்புபோல் ஆக்கி, அதை காலை, மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் கண்களுக்கு மை போல் தீட்டி வந்தால் மாலைக்கண் வியாதி குணமாகும்.

மருதம்பட்டை, நற்சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டு, இவைகளை

இடித்துப் பிழிந்து, கண்களில் விட்டு வந்தாலும் மாலைக்கண் வியாதி குணமாகும்.

பசுநெய் குங்குலியம் இரண்டையும் காய்ச்சி பனமடடைச் சாறு, சுத்தமான நீர் இவைகளை ஒரு எடையாக கலந்து, வெண்ணெய் அடிப்பது போல் அடிக்க வெண்ணை போல் திரளும். இதனை எடுத்து, கண்களில் ஏற்படும் புண்களுக்கு, தீக்காயங்களினால் ஏற்படும் புண்கள் ஆகியவைகளின் மீது பற்றுப்போட்டு வந்தால், உடனே புண்கள் ஆறி கண் பார்வை நன்கு தெரியும்.

மறைபொருள் மூலிகைகள்

வேனில்ஆற்றி - வேட்டிவேர்
கிருமிநாயகம் - ஆடுதின்னாப்பாளை
உலகங்காத்தான் - அவுரி
ஈருள்ளி - வெங்காயம்
எருமை - கோரைகிழங்கு
காக்கைவேலி - உத்தாமணி
சிவகழியாள் - செம்பருத்தி

சுவாசகாசம்

ஸ்லேத்தும ரோகங்களில் அதிமுக்கியமானது காசரோகமும் சுவாச ரோகமுமாகும். இவற்றை ஆராயுமுன் காசம் சுவாசம் என்பதென்னவென தெரிந்து கொள்வோம்.

தமிழில் இருமல் என்பதற்கு வடமொழியில் காசம் எனவும், தமிழில் மூச்சுத்திணறல் அல்லது மூச்சுவாங்குவது என்பதை சுவாசம் எனப்படும். இச்சுவாசம் தடைப்பட்டு அத்துடன் இருமலும் சேரும்போது சுவாசரோசம் எனப்படும் இந்நோயை ஆங்கில மொழியில் ஆஸ்துமா எனப்படும். இனி காசத்தையும் சுவாசத்தையும் தனித்தனிபிரித்துப்பார்ப்போம்

காசம் என்ற இருமல் நோய் ஐவகைப்படும். அதாவது வாத காசம், பித்தகாசம், கபகாசம், சீதகாசம், சயகாசம் எனவும், இதுவும் தவிர எலிகடிகாசம் எனஒன்றும்உண்டு. இத்துடன் ஆறுவகைப்படும்.

இதன் ஆரம்ப குறிகள்:

தொண்டையில் தினவுமுட்களைப்போன்ற முளைகள் இருப்பதான உணர்ச்சி அரோசிகம் இவையுண்டாம்.

செயல்:

வாய்வானது தன்னிலையில் மாறுதலடைந்துமூலத்திலிருந்து மேலே கிளம்பி அக்கினியை மீறச்செய்து மார்பினுள் நுழைந்து நுரையீரல், மூச்சுக்குழாய், தொண்டை முதலியவற்றைத் தாக்கி கபாலத்தைப் பற்றி இரத்த தாதுவைக் கெடுத்து, கண்களைப் பெயர்த்தெரிவது போலவும், இடுப்பிற்குச் சற்று கீழும் இருவிலாப்புறங்களிலும், மார்பிலும், அழுத்திப் பிடிப்பது போன்ற கஷ்டங்களை உண்டுபண்ணி வெண்கல ஓசை போன்ற தொனியுடன் வாயிலிருந்து வாயுவின் வேகம் இருமலாக கிளம்பும். இத்துடன் சளியும் வெளிப்படும். இவ்வியாதியை ஆங்கில சித்தாந்தப்படி பிராங்

கயபீஸ் இதுவே சற்று முதிர்ந்த நிலையிலுள்ளதற்கு அக்யூட் பிராங்கயபீஸ், கிராணிக் பிராங் கயபீஸ் என்றும் இதுவே சற்று முதிர்ந்த நிலையிலுள்ளதற்கு அக்யூட் பிராங்கயபீஸ். கிரா ணிக் பிராஸ்யேபீஸ் எனப்படு வதாகத் தெரிகிறது.

இவற்றில் எலிகடி,வாத பித்த கபகாசம் இவை 'சாத்திய

மற்றவை கஷ்ட சாத்தியமும் சுசாத்திடுமாகும்.

மேற்சொன்ன காசம் என்ற இருமல் நோய் அதிகப்படுவதி னாலும். இத்துடன் வாத, பித்த கபம் தனித்தோ இரட்டித்து சேர்ந்தோ அதிகப்படுவதனால்

இரப்பையின் கோளாறு புடுதி புகை, சுதிபோகம் மிகக்குளிர்ச் சியும் ஈரமுள்ள இடத்தில் வலித்தல், அதிக குளிர்ந்தநீரை உட்கொள்ளல் இவற்றால் சுவாசம் என்ற மேல் மூச்சு, திணறல் ஏற்படுவதாக ஜலாதாரம் இதுவும் காசம் போலஜவகைப்படும்.

வாயுவின் போக்குவரத்துக் கான வழி கபத்தினால் தடைப் படுவதினால் இப்படி தடுக்கப் பட்ட வாயு உடலின் மற்ற

பாகங்களில் பரவி,பிராணவாயு வானது உட்செல்லவும் வெளியே போகவும் முடியாமல் தடங்கல் ஏற்படுவதின் காரண மாகசுவாசவாய்வுமார்பறையில் தங்கி கஷ்டமான நிலையில் குர் - குர் என்ற சப்தத்துடனும் பூனை கத்துவது போன்ற இசி வுடனும் திமிர் கொண்ட மாடு விடும் திமிரான பெரும் மூச்சு போன்றும் சுவாசம் வெளிப் படும்.

இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகள்:

மார்பில்வேதனை கஷ்டமான பேச்சு மயக்கம், தயக்கம் இரு விலாவலி, வயிறு பொறுமல் இவையுண்டாம். இவை தனித்தனி குணங்கள்.

****

எச்சில் தேம்பல்

கற்பூரவல்லி இலையை எச் சில் தேம்பல் தோன்றியுள்ள இடத்தில் ஐந்து நிமிடம் தேய்த்துவிட வேண்டும் விரைவில் குணமாகிவிடும்

இந்த வாழைப்பிஞ்சுவானது. மதுமேகத்தை குணமாக்கும். மூலக்கடுப்பு, வயிற்றுப்புண், சீதபேதி ஆசனக்கடுப்பு முத லியன குணமாகும்.

****

நம் தமிழ்வைத்தியப்படி இவ் விரண்டும் சேர்ந்து வழங்கப் பட்டு வருகிறது. இதன்படி இவை பன்னிரெண்டு வகை களாக பிரிக்கலாம்.

அவையாவன:

மந்தார காசம், பட்சவந்தார காசம், சுடர்காசம், பித்தகாசம், சுவாசகாசம், இரத்தகாசம், பீனிசகாசம், வாதகாசம், சிலேத்துமகாசம் தொந்தகாசம் வாத பித்தகாசம், பித்தசிலேத் துமகாசம் எனப் பன்னிரு வகைப்படும்.

இவற்றில் மந்தார பட்சமந் தார, சுடர்,பித்த, சுவாச இரத்த பீனிச காசம் இவ்வெழும் சாத்தியமாம்.

இதில் சுவாசகாசம், அதைச் சார்ந்த சிறிய கிளைகள் சுருக்க மடைவதால்,மார்பில் பாரமுண் டாகி சுவாசம் விடுவது மிகக் கஷ்டமாகி நெஞ்சில் உர் உர் என்ற இசிவு சத்தம் ஏற்பட்டு மெலிந்த நாடியையும் கண்கள் ஒரே நிலையில் நின்று ஆயாச மிகுதியால் வியர்வை விட்டு, முகம்வாடி, உடல் சில்லிட்டு மரண அவஸ்தைப் போல

காணப்படுனும் சிறிதுநேரத்தில் இருமி இருமி கோழை வெளிப் பட்டுசுகநிலைக்கு வந்துவிடும்

இதையே ஆஸ்த்மாவென்பர் நவீன மருத்துவர் இதற்கு தங்க பற்பம், ராகை, செந்தூரம், கௌரி, சிந்தாமணி, திப்பிலிர ஸாயனம் தாளி சாதி, சூரணம் தாளி சாதி வடகம் தளாகக் கருப்பு, கனகபூஷனம்முதலான மருந்துகளும் சிறிய பெரிய நிறக் குண்டிதைலம் முதலிய நொச்சி, ஆடாதொடை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை முதலியவற்றின் கூட்டுத்தைலம் சூரண, லேகியங்களாலும் சம யோசிதம்போல நோயை வரப் படுத்தலாம். பசி தூண்டியும், கபத்தை சுருக்கும் மருத்துவம் முக்கியம்.

****

உள்ளமே கோவில்

சித்தர்கள் போக்கே ஒரு தனிப் போக்காகும். அவர்கள் ஆடம்பரத்தை விரும்பாதவர்கள். மக்கள் வாழ்வைச் செம்மைப்படுத்த நினைத்தவர் மனித சமூகத்தில் நிலவும் மூட நம்பிக்கைகளைப் போக்க நினைத்தவர்கள் எல்லா மனிதர்களையும் உயர்ந்த அறிவாளிகளாக்க எண்ணியவர்கள்,

அதற்குள்ளே கடவுள் அடங்கியிருக்கிறான் என்று சொல்வது கடவுளுக்கு உருவம் வைத்து வணங்குவது அவற்றிற்குத்தேர் திருவிழாக்கள் செய்வது கடவுள் அருளைப் பெறுவதற்கு மந்திரங்கள் செபிப்பது இவற்றால் எந்தவித பயனும் இல்லை என்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும்.

ஆடம்பரமான பெரிய கோவில்களைக் கட்டுவது,

என்று சிவவாக்கியார் என்ற சித்தர் பாடுகின்றார்.

கோவில் பள்ளி ஏதடா, குறித்து நின்றது ஏதடா
வாயினால் தொழுதுநின்ற மந்திரங்கள் ஏதடா
ஞானமான பள்ளியில் நன்மையாய் வணங்கினால்
காயமான பள்ளியில் காணலாம் இறையையே!

“கோவில்கள் பள்ளிகள் இவையெல்லாம் என்ன பயனைத்தரும். அவற்றில் குறித்துக் காட்டும்படி நிற்பதுதான் எது

கோவில்களும் இல்லை பள்ளி-

களும் இல்லை. அவற்றுள்குறிப்பிடத்தக்கது ஒன்றுமில்லை.

தலையால் வணங்கிக்கொண்டு

நின்ற மந்திரங்கள் தான் எவை, அவையும் பொய். கோவில் களிலே - அருகர் - புத்தர்கள் உறையும் பள்ளிகளிலே ஒரு உண்மையுமே இல்லை. அறிவு என்னும் பள்ளியில்தான் இறைவனைக் காணமுடியும் அறிவுப்

பள்ளியிலே புகுந்து வணங்கினால் அதாவது அறிவால் நன்றாக அலசிப் பார்த்தால் தான் இறைவனைக்காணலாம்.

அந்த இறைவனையும் வேறு எங்கும் தேடிச்சென்று காண வேண்டியதில்லை. நமது உடம்பு என்ற பள்ளியிலேயே அவனைக் காணலாம் என்று கூறுகின்றது இப்பாடல். அறிவேகடவுள். நம்மிடத்திலே அறிவு இருக்கின்றது. அதைத் தேடிக்கொண்டு வேறு எங்கும் அலைய வேண்டியதில்லை.

அறிவைத் துணைக்கொண்டு வாழ்ந்தால் அறிவுக்கு விரோதமில்லாமல் ஒழுகினால்

அதுவே கடவுள் பணியாகும். கடவுள் தன்மையாகும்.

(தொடரும்)

(தமிழறிஞர் திருசாமி சிதம்பரனார் எழுதிய சித்தர்கள்கண்ட விஞ்ஞானம் தத்துவம் என்னும் நூலிலிருந்து)

பெண்கள் பகுதி

பெரும்பாடு என்னும் நோய்

உதிரமானது அளவிலும் காலத்திலும் அதிகமாயிருப்ப தற்குப் "பெரும்பாடென்று" என்று பெயர் வைத்துள்ளனர்

சூதக பந்தத்தினால், அநேக வியாதிகள் உண்டாகி தேகம் அபாயத்திற்குள்ளாவது போல பெரும்பாட்டினாலும், அநேக வியாதிகள் உண்டாகி தேகம் அபாயத்திற்குள்ளாகும். மேலும் இது அநேக நோய் கட்கு அறிகுறியாகும்.

கண்டமாலை மூத்திரகுண்டி ரோகம், பீனிசரோகம், நாட் பட்டசுரப்பதினால் காணுகின்ற பாண்டு இவைகளினால் பிறக் கிற ரத்த தோஷம், சினைப் பைக்கும் கருப்பைக்கும் அதிக இரத்தம் ஏறுதல், சூதகம் வெளிப்படப்போகின்ற காலங் களில் கருப்பை அழப்பை கொள்ளல், அதிக சம்போகம் புற்றுநோய், கட்டி முதலிய இவைகளே காரணமாகும்.

டசி மந்தப்படுதல், கருதரிக் காமற்போதல், ஒவ்வொரு அவையங்களின் தொழில் குன்றல் பாதம் வீங்கியிருத்தல், முக வருணம் மாறுதல் முதலிய வைகளாகும். கருப்பையி லிருந்து இரத்தம் அதிகம் வெளி யேறுவதற்கும் இன்னும் பல காரணங்கள் உண்டு.

1) தேகத்தில் இரத்தம் அதி கப்படுவதினால் சுபாவமாகவே சூதகத்தின் அளவில் அதிக மாய்க் காணும்.

2) உதிரம் அளவில் அதிக மாய்க் காணினும் யாதொரு குறைவின்றி தேகம் புஷ்டியா

கவே இருத்தல், தேகவருணத்திலும், தேகபலத்திலும் யாதொரு விகற்புமில்லாதிருத்தல் முதலியவைகளாகும்.

தேகவருணமும்,தேகபலமும் வித்தியாசப் பட்டாலொழிய இவ்வுதிரத்தை நிறுத்த முயற்சி செய்யலாகாது ஏனெனில் தேக சுபாவமே அதை வெளிப்படுத்துகிறபடியால் அதற்கு மாருகத் தடை செய்வதினால் ஏதேனும் வேறு வியாதிக்கு இடமுண்டாகும்.

அதிக உஷ்ண தேகத்திலும் அதிக உஷ்ண காலத்திலும் அதிக உஷ்ண வஸ்துக்களினாலும் இரத்தத்தில் உஷ்ணம் மிகுதியினால் இரத்தம் செல்லும் வழிகள் விரிந்தும், இரத்தத்தை தாங்கும் சக்தி துர்பலப்பட்டும் போகின்றபடியாலும் இரத்தம் அளவிற்கதிகமாகும்.

இப்படிப்பட்ட இரத்தமானது மஞ்சள் வருணமாகவும், இரத்தமானது நீற்றிருத்தல் சீக்கிரம், வெளிப்படுதல், தேகம் மஞ்சணித்துத் துர்பலப்படுதல் முதலியவைகளாகும்.

இரத்தத்தின் தேகத்தில் அதிகப் படுவதினாலும் அதன் பதங் கெட்டு, தெளிந்தும், அளவில் அதிகம் காணும.

சூட்டிலுண்டாகிய வாய்வினாலும் நரம்புகளின் வாய்கள் விரிந்து உதிரம் அளவிலதிகமாய்க் காணும்.

கருப்பப்பையில் கட்டி கொப்புளங்கள் உண்டாகியிருக்கும் போதும் கன்னிதிரை கிழிந்து போவதினாலும், பளுவான சுமையை உயர்த்துதல (அ) அதைச் சுமக்கிறதினாலும் அகால பிரசவத்தினாலும் இவ் வியாதியுண்டாகும்.

உதிரத்தில் சுத்தமாகிய மெல்லிய வெள்ளை வஸ்திரத் துண்டை நனைத்துஉலர்த்தின பின், அது கருத்திருந்தால் அது வாதத்தினால் உண்டானதென்றும் வெளுத்திருந்தால் கபத்தினால் உண்டானதென்றும், தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உதிரம் எத்தனை நாள் நீடித்து காண்கிறதோ அவ்வளவு தாமதமாக சுவஸ்தப்படுமென்றும், எத்தனை நாள் குறைவாகக் காண்கின்றதோ, அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் வியாதி சுபஸ்தப் படுமென்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆதாரம்: ஜாதவிர்த்திபோதினி 1894ம் வருடம் வெளிவந்தநூல்

அந்தக்காலத்தில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள்!

எல்லாமருத்துவமுறைகளும் நன்கு வளருவதற்கு, மருத்துவக் கல்லூரிகளும் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். தற்சமயத்தில் நம் தமிழ் நாட்டில் இருக்கின்ற இரண்டு சித்த மருத்துவ கல்லூரிகள், தேவையான அளவிற்கு வளர்ச்சியடையாமல் இருக்கின்றது. ஆனால் அந்தக் காலத்தில் ஆங்காங்கு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் ஏற்படுத்தி. அதன் மூலமாக மக்கள் பிணிகளை மன்னர்கள் போக்கினார்கள் என்பதைப் பார்க்கும்போது நமக்கே வியப்பாக உள்ளது

நமது தமிழ்நாட்டில் அக்காலத்தில்மருத்துவக்கல்லூகள் ஏற்படுத்தி, அதன் மூலமாக மக்கள் பிணிகளை மன்னர்கள் போக்கினார்கள் என்பதைப் பார்க்கும்போது நமக்கே வியப்பாக உள்ளது.

நமது தமிழ்நாட்டில் அக்காலத்தில் மருத்துவக் கல்லூரிகள் கோவில்களால் நிர்வகிக்கப்பட்டு வந்தன. ஆங்காங்கு மாணவர்கள் தங்கும் விடுதியில் தங்கி படித்தார்கள். சோழ நாட்டை ஆண்ட "விக்கிரமசோழன்" தன்னுடைய ஆட்சிக் காலத்தில் திருவாடுதுறையில் ஒரு மருத்துவக் கல்லூரி நிறுவினதாக கல்வெட்டு ஆராய்ச்சி கூறுகின்றது.

பிறகு மன்னன் "வீரராசேந்திரன்" காலத்தில் "வீரச்சோழன் மருத்துவக் கல்லூரி"! என்று ஒன்று இருந்ததாக காஞ்சீபுரம் அருகிலுள்ள திருமுக்கூடல் என்னும் ஊரி

லுள்ள ஒரு கல்வெட்டு ஆராய்ச்சி கூறுகின்றது இந்த மருத்துவக் கல்லூரியில் மருத்துவர் (Physcian), அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவர் (Surgeon) செவிலியர்(Nurses) முதலியோர் பணி புரிந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது.

சோழர் காலத்தில் கோதண்டராமன்'' "அசுவத்காமபட்டன்'' "சவர்ணன் அரையன்'' "சந்திரசேகரன்'' மங்களாதிராசன் சீரானன்'' என்ற பெயர் பெற்ற மருத்துவர்கள் வாழ்ந்தார்கள்.

சித்தமருத்துவ அறிவும் சமய அறிவும் பெற்ற சாதுக்கள் கோவில்களில் தங்கி இருந்தனர். சித்தர்களின் வரலாற்றில் கூறப்படும் பதினெண் சித்தர்களும் நவநாத சித்தர்களும்தான் வைத்திய நூல் இரசாயன நூல், தாவர நூல் மற்றும் பிறநூல்களைஎழுதியுள்ளனர். அக்காலத்தில் கோவில்களிலெல்லாம் சித்த மருத்துவமனைகள் இருந்தாக ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் கூறப்படுகின்றன. இப்படியாக வளர்க்கப்பட்ட இந்த சித்த மருத்துவக்கலையை மேலும் பல சித்த மருத்துவக்கல்லூரி-களை ஏற்படுத்தி வளர்க்க வேண்டியது நமகடமையாகும்.

விசாரிக்க ஒரு நீதி மன்றம் கிடையாதா?

டாக்டர் ப. பலராமய்யா

இரக்கம் என்னுமிடத்துப் புலால் மறுத்தல், கொல்லாமை யென்பன குறிப்பாக நம் முன் வந்து நிற்கின்றன. மனிதனுடைய வயிற்றை மறற பல சீவராசிகளைச் சுடும் சுடுகாடாக்கலாமா! சண்டாளன் ஒருவனைத் தெய்வீகமுள்ள ஒரு சாதகன் தொடுவதினாலேயே அவனிடமுள்ள தெய்வீக சக்திகள் மறைந்து விடுகின்றன என்று பெரியோர்கள் சொல்கின்றனர். அப்படியிருக்க ஊர்வன, பறப்பன, நடப்பன முதலிய சீவராசிகளின் மாமிசங்களையும், எலும்புகளையும் கடித்து ருசிக்கும் மனிதர்கள் மனிதத்தன்மை வாய்ந்தவர்களென்று எப்படிச் சொல்வது!

பிணங்களை புதைக்குமிடங் பேய், பிசாசு, பூதங்கள் குடியிருக்கின்றனவென்பது மரபு. அப்படி இருக்க பிணங்களின் அணுக்களை நம் உடலில் கொண்டு சேர்த்து. நாமும் உயிருள்ள பிணங்களாக நடமாடுவது முறையா!

மனிதன் மனிதனைக் கொன்றால் கொலைக்குற்றம். கொலைக்குக்கொலை. அதாவது தூக்குதண்டனை அக்குற்றத்தை விசாரிக்க நீதிபதிகள் கொலை செய்தவன் நிரபராதி என்று வாதாடப் பெரிய பெரிய வழக்கறிஞர்கள், கொலை செய்த ஊரில் கொலை செய்யப்பட்ட நேரத்தில் கொலை செய்தவன் இல்லவேயில்லையென்பதற்குக் குவியல் குவியலாக பொய்சாட்சிகள்.

ஆனால் நிரபராதியாய் [illegible] செய்யாமலும் ''எங்கள் கடன்

பணிசெய்துகிடப்பதே'' என்று காலம் கழிக்கும், குற்றமற்ற சீவராசிகளை நாள் ஒன்றுக்கு லட்சக்கணக்கில் கொலை செய்து. பேயைப்போல் தின்னவும் செய்து பேயைப்போல்திரியும் ஒரு சடலத்தை மனிதன் என்று கூறுவது பொருந்துமா, இந்தகுற்றத்தை விசாரிக்க ஒரு நீதிமன்றம் கிடையாதா!

ஆயினும் மனிதன் என்பவன் செய்யும் அட்டுழியம் வீண் போவதில்லை. கொலையுண்ட சீவன் கொலையாளியைத் தொடர்ந்துகொண்டே தானிருக்கிறது எந்தெந்த சீவனுக்குமனம் வாக்கு காயத்தால் குற்றத்தை விளைவிததானோ, அவைகளெல்லாம் ஒருங்கே சேர்த்து குற்றவாளியை கொலை செய்தேமுடிக்கின்றன அதாவது மரணத்தை உண்டு . பண்ணுகின்றன.

மூன்று வியாதிகளைப் போக்கும் திரிபலை!

கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய் என்ற மூன்று சரக்குகளை "திரிபலை" என்று பெயரிட்டு அழைக்கப்படுகின்றது. மேற்கண்ட சரக்குகளின் விதைகளை நீக்கி அதன் தோல்களை மட்டும் சம எடையாக எடுத்து, நன்றாக இடித்து, ஜல்லித்து வைத்துக்கொண்டு, சூரணமாக உபயோகப் படுத்தலாம்

மேற்கண்ட மூன்று சரக்குகளின் தோல் களுடன் மூங்கில் இலை, கோரைக்கிழங்கு, பாடைக் கிழங்கு, முதலியவைகளை சம எடை எடுத்து இடித்துக்கொண்டு பிறகு கிஷாயமாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்தோல், நெல்லிமுள்ளி, வெட்டிவேர், அதிமதுரம் இவற்றை வகைக்கு அரைபலம் எடுத்து தூள்செய்து தண்ணீர் (அ) பசும் பாலில் விட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். சுத்தமான பால் நான்கு லிட்டருடன் ஒரு வீசை நல்லெண்ணெயும் கலந்து மேற்படி கல்பமும் கூட்டி எடுத்துக்கொண்டு, அடுப்பிலேற்றி எண்ணெயாக காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம். திரிபலாதி சூரணத்தின் மூலமாக நீரிழிவு வியாதியும், திரிபலாதி கிஷாயத்தின் மூலமாக குடலில் ஏற்படும் வாய்வுத் தொல்லையும்

திரிபலாதி எண்ணெயை தலைக்கு தேய்த்து முழுகு வதின் மூலமாக கண் சம்பந்தமான வியாதிகளும் குணமாகும்.

இரத்த அழுத்த நோய் வராமல் தடுக்க

விடியற்காலையில் எழுந்து தியானம் செய்ய வேண்டும். சூரிய உதயத்திற்கு முன் சாதாரண நீரில் குளித்துவிட்டு, ஆசனப்பயிற்சி, பிராணயமம், எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். முடிந்த அளவு காலை நேரத்தில் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் உலாவி வரவேண்டும் இயற்கைஉணவைஉட்கொள்ளவேண்டும்

உணவு நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும்போது நீர் அருந்தாதிருக்க வேண்டும். உணவு உட்கொண்டவுடனே தூங்கக் கூடாது பசியில்லாமல் இருக்கும்போது உணவு உட்கொள்ள கூடாது அதிக உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது.

பகலில் தூங்கக்கூடாது இரவில் ஆழ்ந்து தூங்க வேண்டும். தரையிலிருந்து ஒரு அடி உயரத்தில்தான் படுத்து தூங்கவேண்டும். திறந்தவெளியில் படுத்துதூங்க கூடாது. முகத்தைமூடிக்கொண்டு படுத்துஉறங்ககூடாது.

மலச்சிக்கல் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் வாரம் ஒருமுறை உபவாசம் இருக்க வேண்டும் நாற்பது வயதிற்குமேல் உள்ளவர்கள் அதிகம் பால் அருந்தக்கூடாது.

புளிப்புப் பண்டங்கள், மசாலாப் பொருட்கள், எண்ணெய், காபி டீ அதிக உப்பு, மாமிசப்பொருட்கள், முட்டை, மீன், பருப்பு வகைகள், வாய்வுப்பொருட்கள் முதலியவற்றை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. காலை வேளையில் முடிந்த அளவு சிற்றுண்டியைத் தவிர்த்து எலுமிச்சம்பழ ஜூசுடன் சிறிதுதேன் கலந்து சாப்பிடலாம் தினமும் இருவேளை உணவே மிகவும் சிறந்ததாகும்.

அதிக அளவு உடலுறவில் ஈடுபடுதல் கூடாது. சக்திக்கு மீறிய உடலுழைப்பு கூடாது இரவில் அதிகநேரம் கண் விழிக்காமல் சீக்கரமாக உறங்கச்செல்லவேண்டும். எப்போதும் மனமகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவேண்டும். எதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல், நாம் யாரென்ற ஒரு தன்னிலை விளங்கும் குண்டலினி யோகப்பயிற்சியின் மூலமாகப் பெற்று வாழ வேண்டும். உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் நீண் ஆயுளுடனும் வாழ்வதற்கு காயகல்ப பயிற்சியும் கற்று நோயின்றி வாழலாம்.

உடல் வியாதிகட்கு ஏற்ற குடிநீர் வகைகள்

மனித உடலில் ஏற்படுகின்ற வியாதிகளைப் போக்குவதற்கு சித்தர்கள் அருளிய மருந்துகள் எல்லாம் பாடலாகவே உள்ளன ஒவ்வொரு பாடலையும் எழுதி விளக்குவதென்றல் பத்திரிகையில் இடம் காணது. ஆகையால் சிலவற்றிற்கு மட்டும் பாடல்களை எழுதுகின்றோம்.

சுரத்திற்கு குடிநீர்:

தக்க மிளகோடு தாளுங்கறி மஞ்சள்
மிக்க நிலவேம்பு மேவுமெடை — முக்கழஞ்சு
இங்கு மிகக் காய்ச்சி யேற்குங் குடிநீரில்
தங்கா தினிசுரமே தான்.

பொருள்

மிளகு, நிலவேம்பு, கறிமஞ்சள், வகைக்கு மூன்று கழஞ்சாக இடித்துக் கால்படி சுண்டக் காய்ச்சி-அதனை இருவேளையாக ஆறுவேளையாக (மூன்று நாட்கள்) சாப்பிட எவ்வித சுரமும் குணமாகும்.

மற்றுமொருமுறை

ஏழு இலைப்பாலை, ... தோலை, காய்ச்சுக்கட்டி, வெட் பாலை அரிசி, சீந்தில் கொடி, வசம்பு, கோரைக்கிழங்கு. பேய்ப்புடல் ஆகிய எட்டு சரக்குகளையும் வகைக்கு ஒருபலம்கொண்டு, பஞ்சுபோல் நறுக்கி அரைப்படி ஜலத்தில் போட்டு, கால்படியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடித்து, தினமும் மூன்று வேளை குடிக்க வாத, பித்த, கப ரோகங்களுடைய எவ்வித சுரங்களும் குணமாகும்.

சர்வசுரத்திற்குக் குடிநீர்

சிறுதேக்கு, பற்படாகம் தேவ

தாரு, நன்னாரி, சீந்தில் கோஷ்டம், சுக்கு, பேய்ப்புடல், காஞ்சொறி, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை வகைக்கு கால் பலம் ஆக இடித்து ஒரு புது மட்கலத்தில் போட்டுப் படி ஜலம் விட்டுக் கால்படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடித்துத் தினம் இருவேளை சாப்பிடவும் மூன்று நாளில் எவ்வித சுரங்களும் குணமாகும்.

நீரடைப்புக்கு குடிநீர்

சோம்பு, வாழைச் சருகுச் சாம்பல், சிறுபீளை, வால்மிளகு வெள்ளரி விதை, இவ்வைந்து சரக்குகளையும் வகைக்கு ஒரு தோலா வீதம் ½படி தண்ணீரில் சேர்த்து கால்படியாக காய்ச்சி தினம் இரு வேளை மூன்று நாட்கள் சாப்பிட நீரடைப்புக் குணமாகும்

நாவரட்சிக்கு குடிநீர்

நாயுருவிச் சாம்பல், வாழைச் சருகு சுட்டசாம்பலிம் கரியாக வறுத்தெடுத்த பூநாகம்வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து ஒருபடி நீரில் போட்டு காய்ச்சி வடித்து, கொஞ்சமாகச் சீதளத்தினால் நாவறட்சிக் கண்டவர்களுக்குக் கொண்டுவரத்தாகம், விக்கல், நாவறட்சி முதலியன குணமாகும்.

மதுமேகத்திற்கு குடிநீர்

ஆவாரப்பஞ்சகம், கடலழிஞ்சிப்பட்டை, மருதம் பட்டை, வெண்ணாவல் கொட்டை, அதன்பட்டை, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு, பாதிரிவேர் இவைகள் வகைக்கு 2 பலம், மரமஞ்சள், கல்நார் வகைக்கு ஒருபலம் எடுத்து குரோசணி ஓமம் கால் பலம் எடுத்து நன்றாக இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு மூன்று வராகன் எடை தண்ணீரில் போட்டு அரைக்காற்படியாகக் காய்ச்சி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து தினமும் இருவேளை வீதம் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட மதுமேகம் குணம் காணும்.

ஆதாரம் கன்னுசாமயம்என்னும்நூல்
பைத்தியசேகரம் என்னும் நூல்

தாது விருத்திக்கு பாயாசங்கள்

இக்காலத்தில் மக்கள் தாது விருத்திக்கு தக்க மருந்துகள் கிடைக்காமல் வருந்துகின்றனர். அதே மருந்தானது தினமும் சாப்பிடுகின்ற பாயசம் போன்ற முறையில் கிடைத்தால்!

1) ரூமஸ்திக்கு ஒருவிராகன் நீர்முள்ளி விதை இரண்டு விராகன் கசகசா இரண்டு விராகன் எடுத்து, மேற்கண்டவையெல்லாம் பொடி செய்து பசும் பாலில் காய்ச்சி பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டால் தாது விருத்தி உண்டாகும்.

(2) ரூமஸ்திக்கு, சாலாமிசுர் சபோதாமிசுறி வகைக்கு ஒரு விராகன் எடுத்துப் பொடித்து பசும்பாலில் காய்ச்சி பத்து நாட்கள் உட்கொள்ள. விந்து ஊறுங்கேணியாக மாறும்.

(3) பசும்பால் ஒருபடி முருங்கைப்பூ ஒரு பலம் முருங்கைப்பிசின் 5 பலம் ஜாதிக்காய் ஒருபலம் சுத்தி செய்த கஞ்சாதூள் ½ விராகன் சேர்த்து சுண்ட காய்ச்சி லேகியம் செய்து கொட்டைபாக்களவு பத்து நாட்கள் உட்கொள்ள சுக்கிலம் விருத்தியாகும்.

(4) முருங்கை இளம் பிஞ்சு ஒருபடி, எடுத்து உழக்கு பசும் பாலில் போட்டு காய்ச்சி சாப்பிட வீரியவிருத்தி உண்டாகும்.

(5) முருங்கைப்பூ ஒருபடி வெள்ளருக்கம்பூ ½ படி அரைப் படி பசும்பாலில் போட்டு காய்ச்சி உண்ண தாது புஷ்டி உண்டாகும்.

(ஆதாரம்: இராஜவைத்திய போதினி என்னும் நூலிலிருந்து)

விஷத்தை முறிக்கும் அதிசய மூலிகை!

இந்த மூலிகையானது உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. இதனுடைய வேர், இலை இரண்டும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

எல்லா விடங்களுக்கும் ஏற்ற முறிப்பாகும்
பொல்லாச் சுரமூர்ச்சை பொங்கு வெட்டை நில்லா
பவுரிதருங் குன்மமுதல் பன்னோயொழியும்
அவுரி தரும் வேருக்கறி.

என்று ஒரு சித்தர் பாடுகின்றார்.

அவுரி இலையை குடிநீராக செய்துகுடிக்க,எல்லாவிடங்கள் வாதசுரம், காமாலை, மாந்தம், கீல்வாதம், சீதளம் முதலியன குணமாகும்.

அவுரி வேரைக் குடிநீராக செய்து கொடுக்க, வெள்ளை குன்மநோய், சுர மூர்ச்சை முதலியன குணமாகும்.

அவுரி இலை அவுரிப்பட்டை பொரித்த வெங்காரம் மிளகு இவைகளை சமன் எடை எடுத்து, அரைத்து சுண்டையளவு மாத்திரை செய்துகாலை, மாலை சாப்பிட நரம்புச்சிலந்தி நோய் குணமாகும்.

இந்த மூலிகையை வர்த்தகர்கள் துணிக்கு சாயம் போடுவதற்கு இதை உபயோகிக்கின்றனர். அதைக் குறிப்பாக மருந்துகளினால் ஏற்படுகின்ற அலர்ஜிக்கு குணப்படுத்தும் அதிசயமூலிகையாகும்

—

வயதான காலத்தில் ஏமாற்றம்!

ஆரலம் காலமாக மனித னுக்கு அத்தியாவசியமானதாக இரண்டு விழயங்களை நினைக் கின்றனர். ஒன்று "பாலுணர்வு." அடுத்ததுபசியை நினைக்கின் றான். தன் சந்ததியை பெருக் கிக்கொள்ள பாலுணர்வையும் அவர்களைக் காப்பாற்று வதற்கு பசியையும் தேவை என்று கருதுகின்றான். இதில் தவறேதும் இருக்கமுடி யாது. ஆனால் இந்த பாலு ணர்வை குறிப்பிட்ட வயது வரைதான் என்று நினைக் கிறான்.

வயது ஆக ஆக பாலுணர்வு படிப்படியாக குறையும். முது -மையில் முற்றிலும் பாலுணர்வு அற்றவராக இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறான். நம் நட்டு கலாச்சாரமும் அப்படி ஆனால்மறைமுகபாலுணர்வை விரும்பும் முதியோர்கள் ஏராளம்! முதுமையிலும் பாலு ணர்வு கொள்ளலாம். அப்படி யிருப்பவர்கள் நல்ல ஆரோக் கியத்துடனும் இருந்பார்கள்.

வயது ஆக ஆக ஆடவருக் கும் பெண்டிருக்கும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. சுமார் 50 வயது ஆணிற்கு உடலிலுள்ள டெஸ்டோடிரான் (Testosterone என்னும் ஹார்மோன் சிறுது சிறிதாய் குறையத் தொடங்கு கிறது. அதனால் உடல் எடை குறைதல், கவனம் குறைதல், சோர்வு, பாலுணர்வு குறைதல், வீரியம் குறைதல் இன உறுப்பு சிறுத்தல் முதலானவை ஏற்படும்

நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக் கலாம்.

பெண்களுக்கு 45 - 50வயதில் வீட்டு விலக்கு நின்று போகும் அது சமயம் "ஈஸ்ட்ரோஜன்" எனும் ஹார்மோன் அளவு குறையும். உடல் பருமன், எடை உறுப்பு சிறிதாகுதல், பாலுணர்வு குறைதல் இப்படி பல உண்டாகும்.

திடீரென்று பாலுணர்வு இல்லாமல் வீட்டு விடக்கூடும். அப்படி ஏற்படின் ஏதும் உடலில் நோய்கள் உண்டாகி இருக்கலாம். பாலுணர்வு குறையக் காரணம், நீரிழிவு நோய் பக்கவாதம் மூட்டுவலி, புற்றுநோய், சிறுநீரகத்தில்கல், இதயநோய், காசநோய், போதிய ஊட்டச்சத்து இன்மை அறுவை சிகிச்சை இப்படி பல காரணங்களால் குறையும்.

பாலுணர்வு போதுமானதாக இருந்தும் செயலாற்ற முடியாமலும் போகும். காரணம் உடற் பருமன் ஆஸ்துமா, பக்கவாதம் மாரடைப்பு, இடுப்பு, முழங்கால் வலி போன்றவைகளால் ஏற்படும்.

மது தொடர்ந்து அருந்துவதாலும் பாலுணர்வு குறையும் இரத்த அழுததய், மனச்சோர்வு, உறக்கம் வர இவற்றிற்காக மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்வதாலும் பாலுணர்வு குறையும்.

ரஷ்யாவில் முதுமையில் பாலுணர்வு பற்றி ஆராய்ச்சி ஒன்று நடத்தினார்கள். ஒன்றில் தனியாக ஒரு எலியையும் மற்றொன்றில் ஜோடியாக எலிகளையும் வளர்த்தார்கள்.

தனித்து விடப்பட்ட எலி நாளடைவில் நோயுற்று இறந்தது. ஜோடியான எலிகள் மகிழ்ச்சியுடன் ஆரோக்கியமாக உள்ளது என கண்டுபிடித்தார்கள்.

ஆதலால் முதுமையிலும் பாலுணர்வு கொள்வோர் இளமையுடன் இருப்பர். ஆதலால் உடலைத் தக்க முறையில் பாதுகாத்தால், வயதான காலத்திலும் ஏமாற்றமில்லாமல் வாழலாம்.

 426714



சிற்சபை பற்பொடி

பல்நோய், பற்புழு, ரத்தம், சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம் நீங்கும்.

நீலிக்கெண்ணெய்

இளநரையை மாற்றி மயிர் நீண்டு வளர



பூத்தைலம்

மயிர் நீண்டு வளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை.24.

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்காராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை.24
122 [illegible] வீதி, காஞ்சீபுரம்.2

கண் காது குறிகளைப் பார்த்து!

வாதத்தோர் விழிகறுத்து வன்றிமை வர்ழ்ந்திருக்கும்
தீதுற்ற பித்தத்தோர்க்கு சேல்விழி மஞ்சளிக்கும்
[illegible]துற்ற சிலேற்பத் தோர்க்கு கூர்விழி வெருதிருக்கும்
மீதுற்ற தொர்தத்தோர்க்கு விருமல் நிறமதென்னே"

பொருள்: வாத நோயாளிக்கு கண் கறுப்பாயும், கொஞ்சம் மப்பாயும், நீர் வடிந்து கொண்டேயிருக்கும். பித்த நோயாளிக்கு கண் மஞ்சளாகவும், சிவப்பாகவும் இருக்கும். கபநோயாளிகளுக்கு கண்ணில் "பீளை" சேர்ந்து பெருத்து இருக்கும் சன்னிபாத நோயாளிக்கு மஞ்சள் கலந்த சென்னிறமிருக்கும். காமாலை நோயாளிக்கு மஞ்சளாகவே இருக்கும்.

செவியினில் வாதமானால் சீழ்சடை அடைத்துகொள்ளும்
செவியினிற் பித்நமானால் தினவு டனூறலுண்டாம்
செவியினிலையஞ்சோரி சிந்திக்கும் வீங்கிக்குத்தம்
செவியினிற் முக்கற்றங்கள் செய்திடும் வாறதேமே.

செவியினில் வாதம் சேர்ந்தால், சீழ் குறும்பி சேர்ந்து அடைத்துக் கொள்ளும். பித்தம் சேர்ந்தால் நமைச்சலுண்டாகும். கபம் சேர்ந்தால், வீங்கி குத்தலுடன் இரத்தம் பெருகும்.

ஒரு நாளைக்கு குறைந்த பட்சம் பத்து டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதும், தினந்தோறும எலுமிச்சை ஜூஸ் சாப்பிடுவதும் மிருகங்களின் கொழுப்புப் பொருள்களை உண்ணாமலிருப்பதும் ஒரு வாரத்தில் ஒன்றரை மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்வதினாலும் தான், ஜப்பானிய பெண்கள் அழகாக இருப்பதின் இரகசியம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அமெரிக்காவில் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒன்றரை மில்லியன் மக்கள் இருதய நோயினால் இறக்கின்றனர் அவர்களுடைய உணவுகட்டுப்பாட்டின் மாறுதலிலும், அவசரசிகிச்சை முறைகளினாலும், இந்த இறப்பு சதவிகிதமானது 50 சதவிகிதம் குறைந்துள்ளது.

உலகம் சுற்றும் மருத்துவர்

குஷ்டரோகத்திற்கு எத்தனையோ மருந்துகள் இருந்தாலும், இந்தியாவிலும், சீனாவிலும் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளாக 'Hydro Carpus-Oil' என்ற ஒரு எண்ணெயை உபயோகித்து குணம் அடைகின்றனர்.

மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ந்து வருகின்றமிகவும் பிரமிக்கதக்கதாய் உள்ளது. அறுவைச் சிகிச்சை செய்யுமிடத்தில் மருத்துவருக்குப் பதிலாகஇயந்திர மனிதனை வைத்து "லாசர் சிகிச்சையை" பல ஆயிரம் மைல்கள் தள்ளி, ஒரு இடத்திலிருந்து இயக்கி, அந்த சிகிச்--சையை செய்து வெற்றி பெறுகின்றனர்.

சிகிரெட் பிடிப்பதினால் மனிஹுடையவாழ்க்கை தரத்தையே பாழாக்கி, திடீர் மாரடைப்பு நோயில் கொண்டுவந்துவிடும். நுரையீரல் புற்றுநோய் காசநோய் முதலிய நோய்களுக்கு இரையாகின்றான்.

அதிக அளவு வைட்டமின்'A' சாப்பிடுவதினால் நரை மயிர் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம் அதாவதுஅதிக அளவு தயிர், பச்சைபட்டாணிகள் முதலியன சாப்பிடலாம் தயிரிலுள்ள "ஈஸ்டானது" தலை முடி நரைப்பதைத தடுக்கும் சக்தியுள்ளதாகும்.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி.அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்-2981) அச்சிடுவோர்: P.T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.